

## Einleitung

Resilienz ist eine Art seelisches Immunsystem, eine mentale Fähigkeit, auch in sehr unerfreulichen Lebenssituationen mit Risiken sowie Belastungen umzugehen und sich dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren.

Wir alle können unsere Resilienzfaktoren fördern, um unsere Widerstandskräfte zu stärken.

Doch gerade Suchtkranke benötigen viel Kraft, um Lebensprobleme zu verarbeiten, gesund zu werden oder zu bleiben.

Diese Widerstandskräfte sind wichtige Schutzfaktoren, die in der praktischen Arbeit mit Klienten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Sowohl innere Einstellungen als auch praktische Fähigkeiten sollten dabei in den Blick genommen werden.

Die Fortbildung gibt einen theoretischen Überblick und einen Einstieg in praktische Methoden zur Resilienzförderung.

Die Veranstalter freuen sich auf einen interessanten und gewinnbringenden Austausch mit Fachleuten aus Beratung, Prävention, Schule, Jugendarbeit, Jugendhilfe, Medizin, Therapie und Betrieben.

Das Team der Suchthilfe Aachen

## Programmablauf

**12:30 – 13:00 Uhr**  
**Anmeldung und Imbiss**

**13:00 – 13:25 Uhr**  
**Begrüßung**

Bernhard Verholen, Vorstand des Regionalen Caritasverbandes Aachen

Dr. Wolfgang Naber, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes, Gesundheitsamt StädteRegion Aachen

**13:25 – 13:45 Uhr**

**Healing Songs:**

**Singen als Methode zur Resilienzförderung: Einführung und Mitmachen**

Singen ohne Noten, ohne Leistungsdruck, mit positiven Texten - Lebensvielfalt spüren, sich begegnen und sich angenommen fühlen...

Das sind Healing Songs und ihre Wirkung auf Einzelne in einer Gruppe.

*Claudia Makhmaltchi, zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen, Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin DGSF*

**13:45 – 14:30 Uhr**

**„Gestärkt aus der Krise? -**

**Resilienz als seelisches Immunsystem“**

Der Aufbau von Widerstandskräften ist ein zunehmend wichtiger Bestandteil der Suchtbehandlung. Dazu zunächst ein theoretischer Überblick: Was ist Resilienz und wofür ist sie gut? Sind nur manche Menschen resilient oder kann das jeder sein?

*Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch und M.Sc. Psych. Theresa Meyer, Psychologische Psychotherapeutinnen und Bezugstherapeutinnen in der salus klinik Hürth*

**14:30 – 14:45 Uhr**

**Pause, Infotisch**

**14:45 – 15:00 Uhr**

**Healing Songs: Mittendrin**

**15:00 – 16:00 Uhr**

**„Ich muss einfach nur abstinenter bleiben“ – Ist das wirklich so einfach? Resilienzförderung in der stationären Suchtbehandlung**

Um eine zufriedenstellende Abstinenz aufzubauen und zu erhalten, braucht es Widerstandskräfte gegen Krisen und Verlangen. Wie können abstinentfördernde Einstellungen und Fähigkeiten gestärkt und weiterentwickelt werden? Erläutert wird die Resilienzförderung im Rahmen der Entwöhnungsbehandlung.

*Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch und M.Sc. Psych. Theresa Meyer, salus klinik Hürth*

**16:00 – 16:15 Uhr**

**Pause, Infotisch**

**16:15 – 16:45 Uhr**

**Praktische Methoden zur Resilienzförderung in der ambulanten Suchtberatung**

Wie können wir Widerstandskräfte von hoch belasteten Menschen stärken? Wie sieht der Aufbau von innerer Stärke und deren Nutzung zur Abstinenzfestigung aus? Praxisbeispiele zur Entwicklung von Schutzfaktoren in der Beratung und Therapie mit Suchtkranken werden vorgestellt.

*Ruth Schwalbach, Diplompädagogin, Suchttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Tanztherapeutin, Suchthilfe Aachen*

**16:45 – 17:00 Uhr**

**Healing Songs: Zum Abschluss**

**17:00 – 17:15 Uhr**

**Abschluss**

## Allgemeine Hinweise

### **Veranstalter:**

Suchthilfe Aachen der Caritas und Diakonie

### **Kooperationspartner:**

Gesundheitsamt der Städteregion Aachen

### **Moderation:**

Gudrun Jelich, geschäftsführende Leiterin der Suchthilfe Aachen

### **Anmeldung:**

Bitte nutzen Sie die folgende Faxvorlage. Nach Anmeldung erhalten Sie keine gesonderte Anmeldebestätigung.

### **Anmeldeschluss:**

12.11.2018

### **Fortbildungsgebühr:**

25,- € / 20 € für Studierende (inkl. Imbiss, Getränke und Fortbildungsmaterialien) zu zahlen in bar zu Beginn der Fortbildung. Eine Teilnahmebescheinigung mit Quittung wird nach der Fortbildung erstellt.

### **Auskünfte:**

Suchthilfe Aachen; Yvonne Michel  
Tel: 0241/413 56 130

[michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de)

### **Veranstaltungsort:**

Sparkasse Aachen, S-Forum  
Kleinmaschierstr. 11-15, 52062 Aachen

### **Hinweis:**

Mit der Teilnahme an der Fortbildung stimmen Sie zu, dass Bildaufnahmen der Veranstaltung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Suchthilfe Aachen veröffentlicht werden.

## Verbindliche Anmeldung<sup>1</sup>

An der Fortbildung „Resilienzförderung in der Suchtarbeit“ am 21.11.2018 nehme ich teil.  
(Bitte deutlich schreiben!)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Institution

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

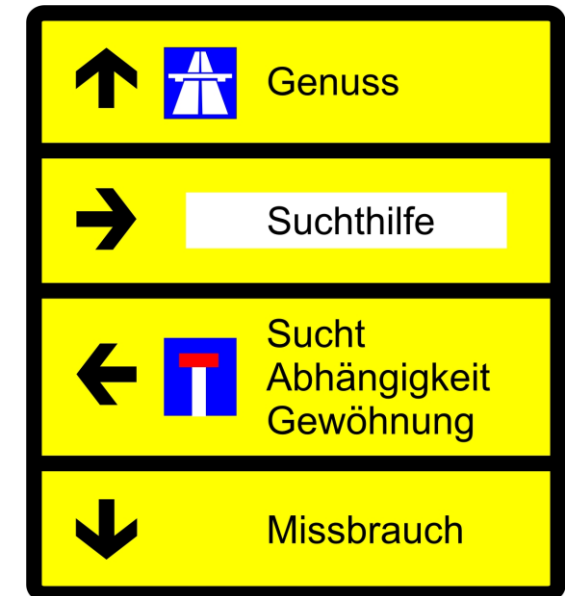
\_\_\_\_\_  
Email-Adresse

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
<sup>1</sup> per Fax an: **0241/413 56 135**, per Brief an:  
Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062  
Aachen, per E-Mail an  
[mailat@suchthilfe-aachen.de](mailto:mailat@suchthilfe-aachen.de)

## Resilienzförderung in der Suchtarbeit –

## Eigene Stärken erkennen und Belastungen bewältigen



**Mittwoch, 21.11.2018**  
**13 – 17.15 Uhr**

